



Peter Linse

Atemtherapie für Kinder

Übungen und Tips für zu Hause



Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

Text/Konzeption:

Peter Linse, Sportlehrer, M. A.,
in Zusammenarbeit mit
Dr. med. Werner Nowak, Chefarzt,
und
Anette Hinderfeld, Marion Lutzki,
Hannelore Pelkner, Walter Schuster,
Birgit Spannenkrebs, Renate Springer
Fachklinik für Kinder und Jugendliche –
Zentrum für Atemwegserkrankungen,
W-7988 Wangen/Allgäu

Grafik, Design und Illustration:

Armin Mayr
Charlotte Huber

Die Drucklegung und die Ausstattung des Buches wurden unterstützt
durch den Arbeitskreis Patientenschulung, Klinge Pharma.

ISBN 978-3-642-48960-0

ISBN 978-3-642-77121-7 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-77121-7

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1993

Umschlaggestaltung: Struve & Partner, Atelier für Gestaltung, Heidelberg

25/3130 – 5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier



Liebe Eltern,

mit dieser kleinen Broschüre möchten wir, die Bewegungstherapeuten der Fachklinik Wangen, Ihnen eine Hilfe an die Hand geben, wie Sie zu Hause mit Ihrem Kind Atemtherapie durchführen können.

Wir wollen Sie ermutigen, die bei uns begonnene Therapie fortzusetzen, um so das hier Erreichte zu erhalten oder möglichst zu verbessern.

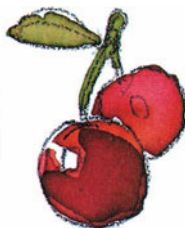
Einleitend das Wesentliche über Aufbau und Funktion der Atemwege und den Sinn und Zweck der Atemtherapie.

Anschließend finden Sie die wichtigsten Übungen und Techniken der Atemtherapie so abgebildet und beschrieben, daß Sie sie problemlos nachvollziehen können.

Viel Spaß beim Üben wünschen Ihnen
die Bewegungstherapeuten
der Fachklinik Wangen im Allgäu.



Inhalt



1. Das sollte man wissen:	Seite
1.1 Wie sehen die Atemwege aus?	3
1.2 Was geschieht in der Lunge?	3
1.3 Wie atmen wir?	4
1.4 Wie sehen die Atemwege beim Atemvorgang aus?	6
1.5 Chronische Bronchitis	7
1.6 Asthma bronchiale	7
1.7 Wie wirken sich diese Verengungen auf den Atemvorgang aus?	8
2. Das sollte man tun:	
2.1 Atemtherapie	9
2.2 Darauf sollten Sie achten!	10
2.3 Die wichtigsten Atemtechniken	11
2.4 Die atemerleichternden Körperstellungen	13
2.5 Die atemgymnastischen Dehnübungen	18
2.6 Anmerkungen	27

